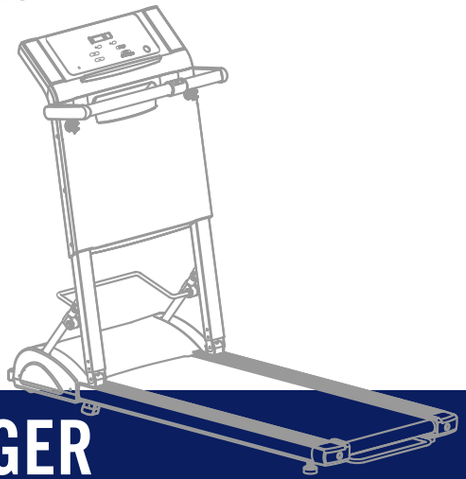
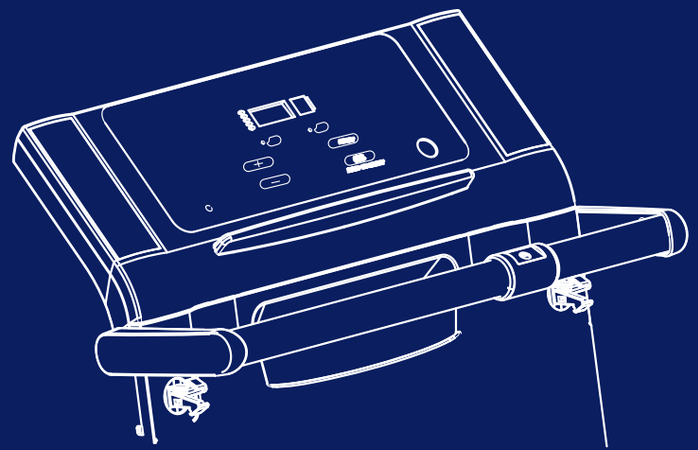
Evolve



# TAPIS ROULANT
# GUIDE DE L'USAGER



V 1.0

# SOMMAIRE


CONSIGNES DE SECURITE ..... 3
DÉPLIAGE / PLIAGE ..... 6
DÉPLACEMENT / ENTREPOSAGE ..... 7
MISE À NIVEAU, MISE EN MARCHE & ARRÊT D'URGENCE ..... 8
APPRENEZ À CONNAÎTRE VOTRE TAPIS ROULANT ..... 9
AVANT DE COMMENCER ..... 10
AFFICHAGE ..... 11
UTILISATION DE PROGRAMMES ..... 12
DÉPANNAGE ..... 13
QUESTIONS COURANTES ..... 15
PROCÉDURES DE MAINTENANCE ..... 17
CONSIGNES D'EXERCICE ..... 18
DEVELOPPER UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE ET IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT / DE LA RÉCUPÉRATION ..... 19
OBJECTIFS DE FORME PHYSIQUE ..... 20
FICHES DE SUIVI QUOTIDIEN ..... 21
FICHES DE SUIVI MENSUEL ..... 22
GARANTIE LIMITÉE POUR USAGE DOMESTIQUE ..... 23

ATTENTION

Lisez l'ensemble des précautions et instructions de ce guide avant d'utiliser cet appareil.
Conservez ce guide pour référence ultérieure.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

### CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

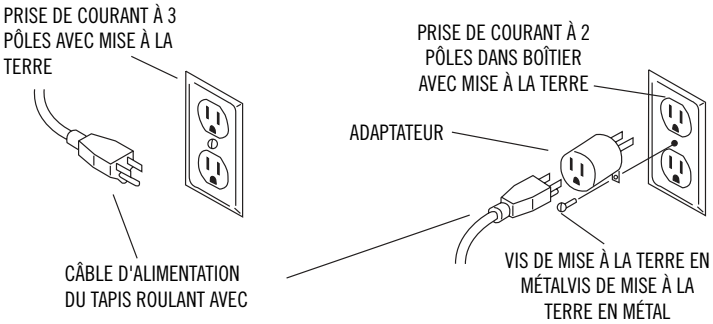
Lisez l'ensemble des instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Lors de l'utilisation de matériel électrique, certaines précautions de base doivent systématiquement être suivies, y compris la suivante : Lisez l'ensemble des instructions avant d'utiliser ce tapis roulant HORIZON FITNESS.

***AVERTISSEMENT!*** Raccordez cet appareil d'exercice à une prise de courant correctement mise à la terre. Voir instructions de mise à la terre.

**INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE**
Cet appareil doit obligatoirement être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne du tapis roulant, la mise à la terre offre une voie de moindre résistance au courant électrique afin de diminuer le risque de choc électrique. Cet appareil est équipé d'un câble muni d'un conducteur de protection et d'une prise de mise à la terre. La fiche de l'appareil doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre selon les codes et règlements locaux.

***DANGER!*** Le mauvais raccordement du conducteur de protection peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous avez un doute concernant la mise à la terre de l'appareil, faites-la vérifier par un électricien ou un fournisseur de services qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si elle n'est pas adaptée à la prise de courant, faites installer une prise de courant appropriée par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit avec une tension nominale de 220-240V, et est pourvu d'une fiche avec terre semblable à la fiche présentée sur le croquis ci-dessous. Un adaptateur provisoire semblable à l'adaptateur présenté ci-dessous peut être utilisé pour raccorder cette fiche à une prise à 2 pôles comme indiqué, si une prise de courant avec mise à la terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur provisoire doit être utilisé uniquement jusqu'à ce qu'une prise de courant avec mise à la terre appropriée soit installée par un électricien qualifié. La patte rigide, cosse ou élément analogue de couleur verte sortant de l'adaptateur doit être raccordé à une terre permanente telle qu'un boîtier de prise de courant correctement mis à la terre. Dès lors que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis en métal.


PRISE DE COURANT À 3 PÔLES AVEC MISE À LA TERRE
PRISE DE COURANT À 2 PÔLES DANS BOÎTIER AVEC MISE À LA TERRE
ADAPTATEUR
CÂBLE D'ALIMENTATION DU TAPIS ROULANT AVEC
VIS DE MISE À LA TERRE EN MÉTALVIS DE MISE À LA TERRE EN MÉTAL

***AVERTISSEMENT!*** Afin de diminuer les risques de brûlures, incendie, choc électrique, ou blessures:

- N'utilisez jamais le tapis roulant avant d'avoir attaché le cordon de sûreté à votre habillement.
- Si vous éprouvez des douleurs à la poitrine, nausée, vertige ou essoufflement, arrêter vos exercices immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se prendre dans un des éléments du tapis roulant.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné des surfaces de chauffe.
- Ne laissez en aucun cas les enfants monter sur le tapis roulant.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Débranchez le tapis roulant avant de le déplacer.
- N'ôtez pas les capots de protection du moteur ou des rouleaux du tapis roulant. La maintenance doit uniquement être effectuée par un fournisseur de services Horizon Fitness autorisé.
- Le tapis roulant doit être branché sur un circuit dédié.
- Durant le fonctionnement, pas plus d'une personne ne doit se trouver sur le tapis roulant.

***ENFANTS***

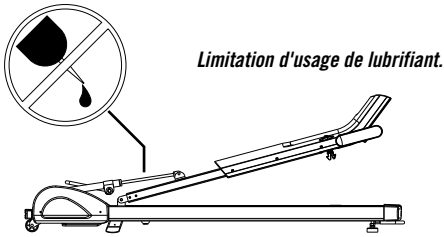
- Ne laissez en aucun cas les enfants monter sur le tapis roulant.
- Lorsque le tapis roulant fonctionne, les jeunes enfants et animaux domestiques doivent être tenus éloignés à une distance d'au moins 3 mètres.

***NETTOYAGE***

- Nettoyez uniquement à l'aide de savon et d'un chiffon humide, n'utilisez jamais de solvants.

***ATTENTION!***

Le mécanisme de pliage risque d'être endommagé si vous appliquez un lubrifiant quelconque.



***Limitation d'usage de lubrifiant.***

***AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE TAPIS ROULANT HORIZON FITNESS***

***ATTENTION!*** Si vous éprouvez des douleurs à la poitrine, nausée, vertige ou essoufflement, arrêter vos exercices immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.

- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se prendre dans un des éléments du tapis roulant.
- Lisez ce guide d'utilisation avant de faire fonctionner ce tapis roulant.

## *FONCTIONNEMENT*

Afin de diminuer le risque que des composants importants de votre tapis roulant soient endommagés, il est fortement conseillé de brancher votre tapis roulant sur une prise 20A dédiée, en évitant d'utiliser une rallonge électrique.

Il est essentiel que votre tapis roulant soit uniquement utilisé à l'intérieur, dans une salle climatisée. Si votre tapis roulant a été soumis à des températures plus froides ou des conditions d'humidité élevée, il est vivement conseillé que le tapis roulant soit ramené à la température ambiante avant sa première utilisation. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une défaillance électronique prématurée.

**FÉLICITATIONS!** pour avoir choisi un tapis roulant de la Série Elite.
Vous avez pris une décision importante pour développer et maintenir un programme d'exercice! Votre tapis roulant Horizon Fitness est un appareil formidablement efficace pour atteindre vos objectifs personnels de forme physique. L'utilisation régulière de votre tapis roulant Horizon Fitness peut vous permettre d'améliorer votre qualité de vie de multiples façons.

Voici quelques uns des bienfaits de l'exercice aérobique sur la santé:

- Perte de Poids
- Un Coeur en Meilleure Santé
- Amélioration de la Tonicité Musculaire
- Augmentation des Niveaux Énergétiques Quotidiens
- Réduction du Stress
- Aide à Lutter contre l'Angoisse et la Dépression
- Une Image Améliorée de Soi-Même

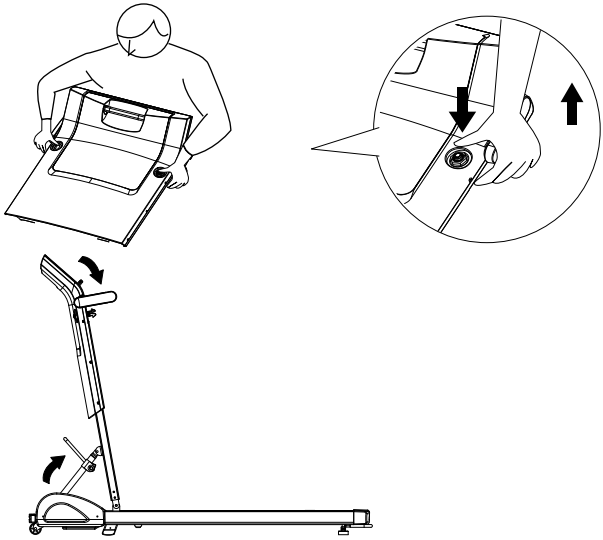
La clef pour profiter de ces bienfaits consiste à développer une habitude d'exercice. Votre nouveau tapis roulant Horizon Fitness vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de vous exercer. Le mauvais temps et l'obscurité ne pourront pas perturber pas votre séance d'entraînement lorsque vous utilisez votre tapis roulant Horizon Fitness dans le confort de votre maison. Ce guide vous fournit les informations de base pour utiliser et apprécier au mieux votre nouvel appareil. Une connaissance plus approfondie de votre nouveau tapis roulant Horizon Fitness vous aidera à atteindre votre objectif d'un mode de vie sain.

ATTENTION: CONSULTEZ SYSTEMATIQUEMENT VOTRE MEDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT. SI VOUS EPROUVEZ DES DOULEURS A LA POITRINE, NAUSEE, VERTIGE OU ESSOUFFLEMENT, ARRETER VOS EXERCICES IMMEDIATEMENT ET CONSULTEZ VOTRE MEDECIN AVANT DE CONTINUER.

# IMPORTANT: VEUILLEZ LIRE AVANT USAGE !

**DÉPLIAGE**

Le tapis roulant est plié dans son emballage lorsque vous l'achetez. Pour déplier le tapis roulant, appuyez et maintenez enfoncé le bouton circulaire d'enclenchement de chaque côté, puis soulevez soigneusement le module de la console jusqu'à ce qu'il soit en place dans sa position relevée. Tirez la barre de fixation située entre les tiges de la console vers le haut jusqu'à ce qu'elle soit serrée. Tirez soigneusement le guidon avant vers le bas jusqu'à sa butée. Veuillez vous reporter aux croquis ci-dessous.

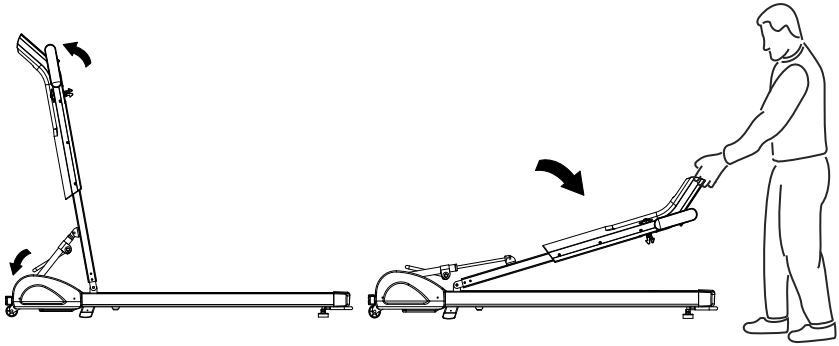


**AVERTISSEMENT**

N'utilisez pas le tapis roulant si la barre de fixation n'est pas serrée.

**PLIAGE**

Tirez soigneusement le guidon avant vers la console jusqu'à sa butée. Tirez la barre de fixation vers la bas pour la desserrer, puis saisissez-vous fermement du haut de la console et repliez-la soigneusement jusqu'à ce que le loquet soit enclenché de chaque côté. Veuillez vous reporter aux croquis ci-dessous.



## DÉPLACEMENT

Ce tapis roulant Horizon Fitness est pourvu d'une paire de roues de transport intégrées sous le châssis. Pour le déplacer, veillez à ce que le tapis roulant soit plié et solidement verrouillé. Saisissez ensuite fermement la barre de levage, soulevez le tapis roulant et faites-le rouler.

Notre tapis roulant est lourd, soyez vigilant et au besoin, faites-vous aider pour le déplacer. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures.

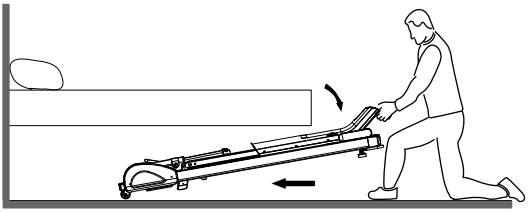
## ENTREPOSAGE

Ce tapis roulant Horizon Fitness peut être entreposé sous un lit ou un canapé, et également en position verticale.

Capacité d'entreposage sous un lit ou un canapé.

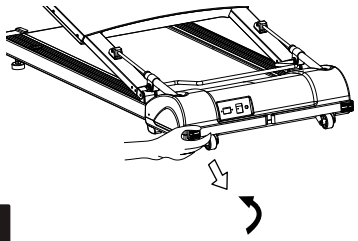
Saisissez fermement la barre de levage et déplacez le tapis roulant, puis reposez-le doucement et poussez-le sous le lit ou le canapé. Veuillez vous reporter aux croquis ci-dessous.

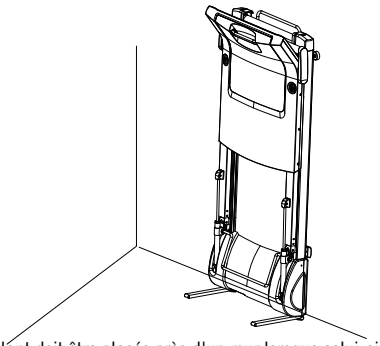
**ATTENTION!** Afin d'éviter que votre tapis roulant soit endommagé, assurez-vous que l'endroit où vous allez l'entreposer dispose d'un espace suffisant



• Capacité d'entreposage en position verticale

La partie avant du tapis roulant est pourvue de deux rails pivotants pour le maintenir en position verticale. Pour positionner le tapis roulant en position verticale, saisissez et tirez le rail, puis faites-le pivoter à 90 degrés et repoussez de nouveau le rail. Suivez la même procédure pour l'autre côté. Soulevez soigneusement le tapis roulant en position verticale. Enfin, placez la partie inférieure du tapis roulant contre le mur. Veuillez vous reporter aux croquis ci-dessous.

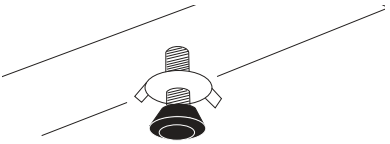




Pour des raisons de sécurité, la partie inférieure du tapis roulant doit être placée près d'un mur lorsque celui-ci est en position verticale.

## MISE À NIVEAU

Le tapis roulant doit être à l'horizontale pour un usage optimal. Une fois que vous avez installé le tapis roulant là où vous avez l'intention de l'utiliser, vissez ou dévissez les vis de mise à niveau situées sous le châssis du tapis roulant. Une fois que vous avez mis le tapis roulant à niveau, verrouillez les vis de mise à niveau en serrant les boulons contre le châssis. L'utilisation d'un niveau à bulles est conseillé pour s'assurer que le tapis roulant est à l'horizontale.

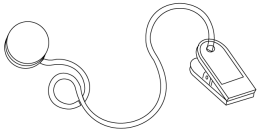


## MISE EN MARCHE

Veillez à ce que votre tapis roulant soit correctement raccordé à une prise de courant. Le commutateur de marche/arrêt se trouve à côté du câble d'alimentation. Placez ce commutateur sur la position “ON” (marche), de sorte qu'il s'allume. Vous entendrez un bip et la console s'allumera.

## CLÉ DE SÛRETÉ

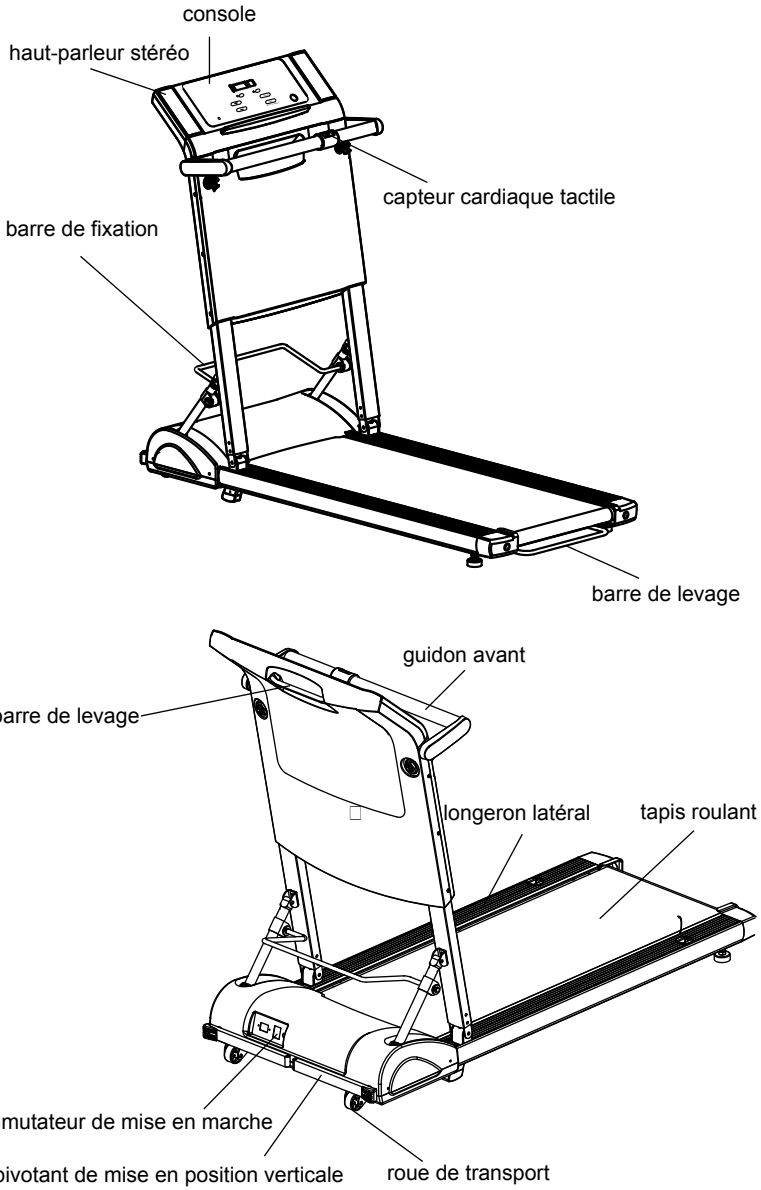
Votre tapis roulant ne démarrera que lorsque la clé de sûreté sera insérée. Attachez fermement l'extrémité avec pince à votre habillement. Cette clé de sûreté est conçue pour couper l'alimentation du tapis roulant si vous tombez. N'UTILISEZ JAMAIS LE TAPIS ROULANT SANS ATTACHER LA PINCE DE LA CLÉ DE SÛRETÉ À VOTRE HABILLEMENT. AVANT DE COMMENCER, TIREZ SUR LA PINCE DE LA CLÉ DE SÛRETÉ POUR VOUS ASSURER QU'ELLE NE SE DÉTACHERA PAS DE VOTRE HABILLEMENT.



## NE MONTEZ PAS SUR LE TAPIS

Tandis que vous vous préparez à utiliser le tapis roulant, ne montez pas sur le tapis. Placez vos pieds sur les longerons latéraux avant de mettre en marche le tapis roulant. Commencez par marcher sur le tapis seulement lorsque celui-ci est en mouvement. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche à une vitesse de course rapide et tenter de sauter dessus!

# APPRENEZ À CONNAÎTRE VOTRE TAPIS ROULANT



# AVANT DE COMMENCER

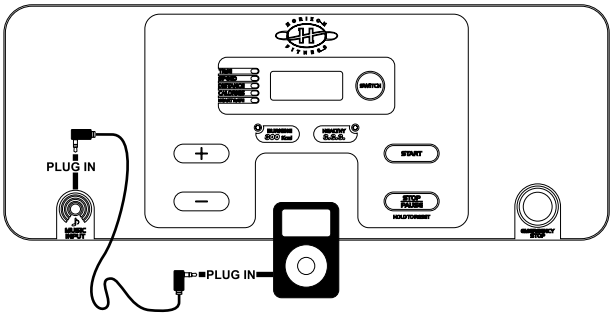
## DÉMARRAGE RAPIDE
Appuyez simplement sur le bouton Start (Démarrer) pour commencer vos exercices.

## RÉGLAGE DE LA VITESSE
Réglez l'appareil à la vitesse souhaitée à l'aide des touches + ou -.

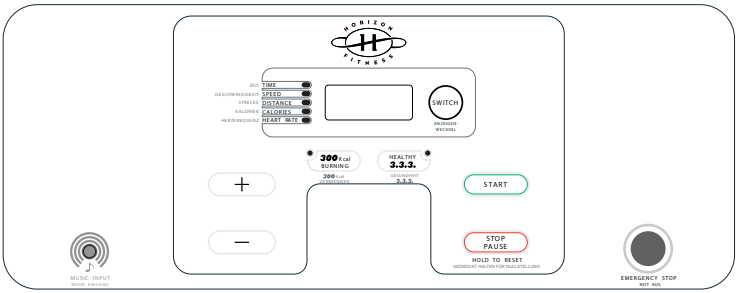
## PAUSE
Appuyez sur le bouton Stop pour faire une pause durant vos exercices.

## INITIALISATION
Appuyez et maintenez enfoncé le bouton Stop pour initialiser le tapis roulant.

## SOURCE AUDIO
La prise jack est compatible avec n'importe quel type de lecteur de musique tel que MP3, CD, K7, etc. Pour vous en servir, branchez le câble du lecteur dans la prise jack de la console, puis branchez l'autre extrémité dans la prise jack du casque de votre lecteur de musique.



# AFFICHAGE




**SWITCH (NAVIGATION)**
À employer pour naviguer parmi les différentes informations telles que Temps, Vitesse, Distance, Calories et Fréquence cardiaque pendant votre séance d'exercice.

**TIME (TEMPS)**
Affiché en Minutes:Secondes. Observez le temps restant ou le temps écoulé de votre séance d'exercice.

**SPEED (VITESSE)**
Affichée sur la fenêtre d'affichage en haut à droite. Indique à quelle vitesse la surface de marche ou de course se déplace.

**DISTANCE**
Nombre de miles parcourus durant votre séance d'exercice.

**CALORIES**
Quantité totale de calories brûlées pendant votre séance d'exercice.

**FRÉQUENCE CARDIAQUE**
La fréquence cardiaque de l'usager est aisément détectée en appuyant légèrement le doigt sur le capteur tactile. La fréquence cardiaque sera affichée si le capteur correspondant est employé. Elle est mesurée en battements par minute.

# UTILISATION DE PROGRAMMES

Deux programmes sont préréglés sur le tapis roulant, il vous suffit d'appuyer sur l'une des touches de programme rapide pour lancer l'un d'eux.

• 300 Kcal BURNING (BRÛLER 300 Kcal)
Le programme ajustera la vitesse pour brûler 300 Kcal de calories durant votre séance d'exercice. L'ensemble des 30 minutes de la séance comprend tout d'abord 2 minutes d'échauffement puis 1 minute de récupération à la fin. Lorsque vous suivez ce programme, l'affichage de la console passera automatiquement sur Calories et effectuera un décompte à partir de 300.

***Britannique***

| *Étape du programme* | *Échauffement* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *Récupération* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Segment de temps (min.)* | *2.5* | *3.5* | *5.4* | *6.0* | *5.0* | *5.4* | *6.0* | *5.4* | *6.0* | *5.0* | *2.5* |

***Métrique***

| *Étape du programme* | *Échauffement* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *Récupération* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Segment de temps (min.)* | *4.0* | *5.6* | *8.6* | *9.6* | *8.0* | *8.6* | *9.6* | *8.6* | *9,6* | *8.0* | *4.0* |

• HEALTHY 3.3.3. (FORME 3.3.3)
« Forme 333 » est un slogan d'exercice pour maintenir votre forme suivant la règle simple suivante. « Faire de l'exercice 3 fois par semaine, 30 minutes par séance et atteindre une fréquence cardiaque de 130 bpm durant la séance ». Vous pouvez par conséquent suivre ce programme 3 fois par semaine. Le programme s'ajustera en fonction de la vitesse pour que votre pouls atteigne 130 bpm durant la séance. Veuillez placer votre doigt sur le capteur cardiaque tactile lorsque vous suivez ce programme ; l'affichage de la console passera automatiquement sur fréquence cardiaque et mesurera votre pouls pour régler la vitesse.

***Forme***

| Segment de temps (min.) | 0 ~ 3 | 4 ~ 6 | 7 ~ 9 | 11 ~ 12 | 13 ~ 15 | 16 ~ 18 | 19 ~ 21 | 22 ~ 24 | 25 ~ 27 | 28 ~ 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gamme de pouls | Échauff-ement | 100~130 | 130~160 | 100~130 | 130~160 | 100~130 | 130~160 | 100~130 | 130~160 | Récupération |

## DÉPANNAGE DE VOTRE TAPIS ROULANT

Les tapis roulants Horizon Fitness sont conçus pour être fiable et facile à utiliser. Cependant, si vous rencontrez un problème, veuillez vous référer au guide de dépannage ci-dessous.

***PROBLÈME:*** La console ne s'allume pas.
***SOLUTION:*** Vérifiez que le câble d'alimentation soit correctement branché sur la prise de courant, et que le commutateur du tapis roulant soit sur la position marche (« ON »).

***PROBLÈME:*** Le disjoncteur du tapis roulant se déclenche pendant une séance d'exercice.
***SOLUTION:*** Vérifiez que le tapis roulant soit branché sur un circuit 20A dédié.
NOTA: pas de rallonge.

***PROBLÈME:*** Le tapis ne reste pas centré pendant une séance d'exercice.
***SOLUTION:*** Assurez-vous que le tapis roulant se trouve sur une surface horizontale. Vérifiez que le tapis soit adéquatement tendu (se reporter au Centrage du Tapis).

***PROBLÈME:*** Le tapis roulant produit un cliquetis vers l'avant de la machine lorsqu'on marche ou qu'on coure dessus.
***SOLUTION:*** Pour un usage optimal, le tapis roulant doit être à l'horizontale. Se reporter au chapitre de mise à niveau de votre tapis roulant.

## DÉPANNAGE - FRÉQUENCE CARDIAQUE

Inspectez votre cadre d'exercice pour toutes sources d'interférences telles que lumières fluorescentes, ordinateurs ou appareils contenant de gros moteurs. Ces dispositifs peuvent entraîner des affichages de fréquence cardiaque erratiques.

Il se peut que vous obteniez un affichage erratique dans les conditions suivantes:
• Si vous appuyez votre doigt trop fort sur le capteur tactile. Essayez de maintenir une pression raisonnable pendant que vous tenez le guidon de fréquence cardiaque. Si vous placez votre doigt sur le capteur tactile.

• Le mouvement constant et les vibrations dues au maintien de votre doigt sur le capteur tactile. Si vous obtenez des mesures de fréquence cardiaque erratiques, tâchez de placer votre doigt sur le capteur tactile que si vous souhaitez obtenir la mesure de votre pouls.
• Lorsque vous respirez fortement pendant une séance d'exercice.
• Toute personne ayant une forte arythmie.
• Toute personne ayant de l'artériosclérose ou un problème de circulation périphérique.
• Toute personne dont la peau du bout du doigt de mesure est particulièrement épaisse.

***PROBLÈME:*** Aucune mesure de la fréquence cardiaque n'est affichée.
***SOLUTION:*** Si vous vous servez de la sangle de poitrine, il se peut que le contact entre les électrodes et la peau soit insuffisant. Réhumidifiez les électrodes avec de l'eau.
***SOLUTION:*** Il se peut que la sangle de poitrine ne soit pas positionnée correctement. Repositionnez la sangle de poitrine. Des essayages au niveau de la position et du serrage de la sangle de poitrine peuvent s'avérer nécessaires.
***SOLUTION:*** Vérifiez que la distance entre la sangle de poitrine et la console ne soit pas supérieure à la distance conseillée de 90cm.

Si la section de dépannage ci-dessus ne permet pas de résoudre le problème, cessez l'utilisation et coupez le courant.
Veuillez demander conseil auprès de votre revendeur.

## QUESTIONS PRODUIT COURANTES

***LES BRUITS PRODUITS PAR MON TAPIS ROULANT SONT-ILS NORMAUX?***
Tous les tapis roulants produisent un certain type de bruit sourd dû au passage du tapis sur les rouleaux, particulièrement les tapis roulants neufs. Ce bruit diminuera avec le temps, mais ne disparaîtra probablement pas entièrement. Avec le temps, le tapis s'étirera, entraînant un passage plus fluide sur les rouleaux.

***POURQUOI LE TAPIS ROULANT QUE J'AI ACHETÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN?***
Tous les appareils de conditionnement physique semblent moins bruyants dans un grand magasin d'exposition du fait qu'il y a généralement plus de bruit de fond que dans votre maison. En outre, il y aura moins de réverbération sur un plancher en béton avec moquette que sur un plancher en bois. Parfois un tapis en caoutchouc épais permettra de réduire la réverbération à travers le plancher. Si un appareil de conditionnement physique est placé près d'un mur, davantage de bruit réfléchi sera produit.

***QUAND DEVRAIS-JE M'INQUIÉTER D'UN BRUIT?***
Tant que les bruits que votre tapis roulant produit ne sont pas plus bruyants qu'un ton de conversation normal, ce bruit est considéré comme normal. Si votre tapis roulant est plus bruyant que cela, veuillez prendre contact auprès de votre revendeur. Un premier diagnostic peut parfois être effectué par téléphone.

## ENTRETIEN

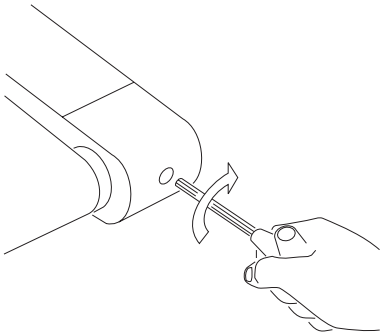
***QUEL GENRE D'ENTRETIEN DE ROUTINE EST REQUIS?***
Nous employons des roulements scellés sur l'ensemble de nos tapis roulants ; ainsi aucune lubrification n'est requise. La plus importante mesure de maintenance consiste simplement à essuyer votre transpiration après chaque usage du tapis roulant.

***COMMENT EST-CE QUE JE NETTOIE MON TAPIS ROULANT HORIZON FITNESS ?***
Nettoyez-le uniquement avec du savon et de l'eau. N'employez en aucun cas des solvants sur les parties en plastique.

***À QUELLE FRÉQUENCE MON TAPIS ROULANT HORIZON FITNESS DOIT-IL ÊTRE GRAISSÉ ?***
Nos essais ont démontré que dans des conditions d'utilisation normales, votre tapis roulant fonctionnera sans problème pendant plusieurs années au niveau du système de graissage. Toutefois, pour éviter tout problème de fonctionnement de votre tapis roulant, nous vous conseillons d'effectuer un graissage une fois par an. Veuillez uniquement employer le lubrifiant fourni par Horizon Fitness.

## MISE EN TENSION DU TAPIS

Si vous éprouvez une sensation de glissement lorsque vous courez sur le tapis roulant, le tapis nécessite d'être tendu davantage. Dans la plupart des cas, le tapis s'est étiré du fait de son utilisation, le faisant ainsi glisser. Il s'agit d'un réglage normal et habituel. Pour éliminer ce glissement, mettez en tension les deux boulons du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen adéquate, en les faisant tourner d'1/4 de tour comme indiqué ci-contre. Essayez de nouveau le tapis roulant pour tester le glissement.
Renouveler la procédure si nécessaire, mais NE TOURNEZ EN AUCUN CAS les boulons du rouleau de plus d'1/4 de tour à la fois. La tension du tapis est correctement réglée lorsque le tapis roulant se trouve à 6mm de la plateforme.



## CENTRAGE DU TAPIS

Si le tapis est trop loin vers la droite, servez-vous de la clé Allen fournie pour faire tourner le boulon droit de tension d'1/4 de tour à la fois dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que le tapis reste centré lors de son utilisation.

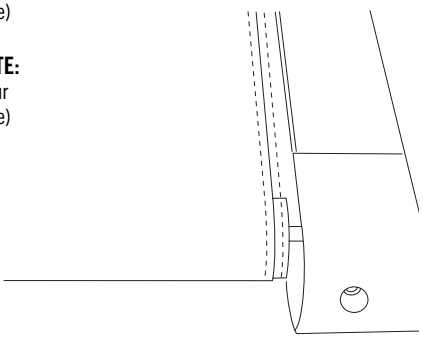
Si le tapis est trop loin vers la gauche, faites tourner le boulon gauche de tension d'1/4 de tour à la fois dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que le tapis reste centré lors de son utilisation.

## SI LE TAPIS EST TROP LOIN VERS LA GAUCHE:

o Tournez le boulon gauche du rouleau d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (serrage)

## SI LE TAPIS EST TROP LOIN VERS LA DROITE:

o Tournez le boulon droit du rouleau d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre (serrage)



# PROCÉDURES DE MAINTENANCE

La propreté de votre tapis roulant et de son lieu de fonctionnement maintiendront les problèmes d'entretien et interventions à un minimum. Pour cette raison, Horizon Fitness recommande que le programme de maintenance préventif suivant soit suivi.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIEN)
Arrêtez le tapis roulant avec l'interrupteur on/off (=Marche/Arrêt), puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.

***AVERTISSEMENT!***
Pour arrêter l'alimentation du tapis roulant, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.
- Essuyez le tapis, la plateforme, le capot du moteur, et le boîtier de console avec un chiffon humide.

N'employez jamais de solvants, car ils peuvent endommager le tapis roulant.
- Inspectez le câble d'alimentation. S'il est endommagé, contactez Horizon Fitness.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le tapis roulant ou tout endroit où il pourrait être pincé ou coupé.
- Vérifiez la tension et l'alignement du tapis. Assurez-vous que le tapis ne puisse pas endommager tout autre composant du tapis roulant en étant mal aligné.

***CHAQUE SEMAINE***
Nettoyez sous le tapis roulant, en suivant ces étapes:
- Arrêtez le tapis roulant avec l'interrupteur on/off (=Marche/Arrêt), puis débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.
- Pliez le tapis roulant en position verticale, et assurez-vous que le loquet de verrouillage est bien enclenché.
- Déplacez le tapis roulant à un endroit quelconque.
  Essuyez ou aspirez toutes les poussières ou objets qui se seraient accumulés sous le tapis roulant.
  Remettez le tapis roulant en position.

***CHAQUE MOIS***
- Inspectez l'ensemble des boulons d'assemblage de l'appareil pour vous assurer qu'ils soient bien serrés.

***CHAQUE ANNÉE***
- Il peut être utile de cirer la plateforme et le tapis de votre appareil une fois par an pour maintenir le niveau de performance optimal de votre tapis roulant. Veuillez contacter Horizon Fitness en cas de questions concernant l'application de cire sur votre tapis roulant.

Avertissement! Employez uniquement la cire fournie par Horizon Fitness.
- Lubrifiez les amortisseurs à air avec un spray à base de Téflon.

# CONSIGNES D'EXERCICE

Consultez systématiquement votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

### *QUELLE FRÉQUENCE?*

L' Association Américaine du C r recommande que chacun fasse de l'exercice au moins 3 à 4 jours par semaine afin de conserver la forme au niveau cardiovasculaire. Si vous avez d'autres objectifs tels que perte de poids ou de graisse, vous atteindrez vos objectifs plus rapidement en vous exerçant plus fréquemment. Qu'il s'agisse de 3 jours ou de 6 jours, rappelez-vous que votre objectif ultime est de faire de vos exercices une habitude à vie. De nombreux individus réussissent à se tenir à un programme d'entraînement s'ils réservent une période spécifique de la journée pour s'exercer. Peu importe qu'elle ait lieu le matin avant votre douche, pendant l'heure du déjeuner ou tout en regardant les informations le soir. Ce qui importe plus particulièrement est qu'il s'agit d'une période qui vous permet de maintenir un programme, et pendant laquelle vous ne serez pas interrompu. Pour que votre programme d'entraînement soit une réussite, vous devez en faire une priorité dans votre vie. Décidez donc d'un moment de la journée, sortez votre agenda et marquez vos heures d'exercice pour le mois qui vient!

### *COMBIEN DE TEMPS?*

Pour tirer les bénéfices des exercices aérobiques, il est conseillé que vos exercices durent entre 24 et 32 minutes par séance. Cependant commencez doucement et augmentent progressivement vos temps d'exercice. Si vous avez été sédentaire au cours de l'année passée, il est probablement judicieux de maintenir vos temps d'exercice à une durée limitée de seulement cinq minutes pour commencer. Votre corps a besoin de s'habituer à cette nouvelle activité. Si votre objectif est de perdre du poids, il s'avère qu'une séance d'exercices plus longue et moins intensive sera plus efficace. Une durée d'entraînement de 48 minutes ou plus est recommandée pour obtenir les meilleurs résultats en ce qui concerne la perte de poids.

### *QUELLE INTENSITÉ?*

L'intensité de vos séances d'entraînement est également déterminée par vos objectifs. Si vous utilisez votre tapis roulant Horizon Fitness pour vous préparer à une course de 5Km, vous vous entraînerez probablement de manière plus intense que si votre objectif est la forme physique générale. Indépendamment de vos objectifs à long terme, commencez toujours un programme d'entraînement de manière modérée. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques! Il existe deux façons de mesurer votre intensité d'entraînement. Le premier consiste à surveiller votre fréquence cardiaque, et la seconde à évaluer votre taux d'effort perçu (ceci est plus simple qu'il n'y paraît!).

### *TAUX D'EFFORT PERÇU*

Une manière simple pour mesurer votre intensité d'entraînement est d'évaluer votre taux d'effort perçu. Si durant vos exercices vous êtes trop essoufflé pour tenir une conversation sans haleter, vous vous entraînez trop dur. Un bon principe de base consiste à travailler jusqu'au point de bien-être, pas d'épuisement. Si vous ne parvenez pas à reprendre votre souffle. il est temps de ralentir. Soyez toujours vigilant concernant tout autre signe d'épuisement.

## DEVELOPPER UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

### ÉTIREZ-VOUS EN PREMIER LIEU

Avant d'utiliser votre appareil Horizon Fitness, il est recommandé de passer quelques minutes à faire quelques exercices d'étirement modérés. S'étirer avant tout exercice améliore la souplesse et réduit les risques de blessures liés aux exercices. Effectuez chacun de ces étirements de manière progressive avec des mouvements lents et modérés. Ne vous étirez pas au point d'en ressentir des douleurs. Veillez à effectuer ces étirements sans à-coups.

### POUSSEE AU MUR

Tenez-vous debout près d'un mur avec les orteils de votre pied gauche à environ 45cm du mur, et le pied droit environ 30cm derrière l'autre pied. Penchez-vous vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes de vos mains. Maintenez vos talons contre le sol et tenez cette position pendant 15 secondes. Veillez à effectuer ces étirements sans à-coups. Permutez la position de vos pieds et répétez 8 fois l'exercice.

### ETIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En vous servant d'un mur pour tenir votre équilibre, prenez votre cheville gauche avec votre main gauche et tenez votre pied contre le dos de votre cuisse pendant 15 secondes. Effectuez la même chose avec votre cheville droite et votre main droite, et répétez l'exercice 8 fois.

### TOUCHER DES ORTEILS EN POSITION ASSISE

Asseyez-vous sur le sol avec vos jambes rapprochées et droites devant vous. Ne bloquez pas vos genoux. Étendez vos doigts vers vos orteils et tenez cette position pendant 15 secondes. Veillez à effectuer ces étirements sans à-coups. Revenez à la position assise droite. Répétez l'exercice 8 fois.

## IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

### ÉCHAUFFEMENT

Les 2 à 5 premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement assouplit vos muscles et les prépare à des exercices plus laborieux. Veillez à vous échauffer sur votre appareil Horizon Fitness à faible allure.

### RÉCUPÉRATION

N'arrêtez en aucun cas vos exercices de manière soudaine! Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet à votre coeur de se rajuster à la demande réduite. Veillez à suivre une allure très réduite pendant votre période de récupération afin de permettre à votre fréquence cardiaque de diminuer. Après la récupération, répétez les exercices d'étirement décrits ci-dessus pour relâcher et détendre vos muscles.

# RÉALISER VOS OBJECTIFS DE FORME PHYSIQUE

Une étape importante lors du développement d'un programme de forme physique à long terme consiste à définir vos objectifs. L'objectif principal vous amenant à utiliser votre tapis roulant Horizon Fitness est-il de perdre du poids? d'améliorer votre tonicité musculaire? d'éliminer le stress? vous préparer pour le calendrier des courses du printemps? Savoir quels sont vos objectifs vous aidera à développer un programme d'entraînement plus efficace. La liste ci-dessous vous présente quelques objectifs d'entraînement habituels:

- Perte de Poids
- Améliorer la Forme et la Tonicité du Corps
- Niveau d'Énergie Accru
- Performances Sportives Améliorées
- Endurance Cardiovasculaire Améliorée
- Maintien du Poids
- Renforcer les Muscles des Jambes
- Cycles du Sommeil Améliorés
- Réduction du Stress

Si possible essayez de définir vos objectifs personnel de manière précise et mesurable, puis mettez-le à l'écrit. Plus vous êtes spécifique, plus il sera aisé de suivre vos progrès. Si vos objectifs sont à long terme, divisez-les en segments mensuels et hebdomadaires. Les objectifs à long terme peuvent vous faire perdre de vue certains bénéfices immédiats de votre motivation. Il est plus aisé d'atteindre des objectifs à court terme. Votre console Horizon Fitness vous propose de nombreux affichages pouvant être employés afin d'enregistrer vos progrès. Vous pouvez suivre la Distance, les Calories ou le Temps. Le Temps est la plus importante et la plus utile des fonctions de test.

## TENIR UN JOURNAL D'EXERCICE

Photocopiez les fiches hebdomadaires et mensuelles des pages suivantes pour constituer votre journal personnel d'exercice. Au fil du temps, vous serez fier de vous rendre compte de vos progrès et du travail accompli. Alors que votre forme physique s'améliore, vous pourrez vous retourner et vous rendre compte du chemin parcouru.

# FICHE DE SUIVI QUOTIDIEN

| **SEMAINE N°** _____ | | | **OBJECTIF DE LA SEMAINE** _____ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | TEMPS | COMMENTAIRES |
| DIM | | | | | |
| LUN | | | | | |
| MAR | | | | | |
| MER | | | | | |
| JEU | | | | | |
| VEN | | | | | |
| SAM | | | | | |
| TOTAUX DE LA SEMAINE | | | | | |

| **SEMAINE N°** _____ | | | **OBJECTIF DE LA SEMAINE** _____ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | TEMPS | COMMENTAIRES |
| DIM | | | | | |
| LUN | | | | | |
| MAR | | | | | |
| MER | | | | | |
| JEU | | | | | |
| VEN | | | | | |
| SAM | | | | | |
| TOTAUX DE LA SEMAINE | | | | | |

# FICHE DE SUIVI MENSUEL

| MOIS _____ | | OBJECTIF DU MOIS _____ | |
|---|---|---|---|
| SEMAINE N° | DISTANCE | CALORIES | TEMPS |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAUX DU MOIS | | | |

| MOIS _____ | | OBJECTIF DU MOIS _____ | |
|---|---|---|---|
| SEMAINE N° | DISTANCE | CALORIES | TEMPS |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAUX DU MOIS | | | |

# GARANTIE LIMITÉE POUR USAGE DOMESTIQUE

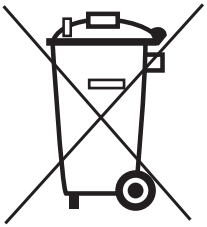
**CADRE - À VIE**
Horizon Fitness garantit le cadre contre tout défaut de fabrication et des matériaux pour la durée de vie du premier propriétaire.

**ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES**
Horizon Fitness garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pour une durée à partir de la date d'achat initiale, à condition que l'appareil reste la propriété du premier propriétaire.

**MAIN D'OEUVRE**
Horizon Fitness couvrira le coût de la main d'oeuvre pour la réparation de l'appareil pour une durée à partir de la date d'achat initiale, à condition que l'appareil reste la propriété du premier propriétaire.

**EXCLUSIONS ET LIMITATIONS**
Cette garantie s'applique uniquement au premier propriétaire et n'est pas transférable. La garantie est expressément limitée à la réparation ou au remplacement d'un cadre, d'un composant électronique défectueux, ou d'une pièce défectueuse et est le seul recours de la garantie. La garantie ne couvre pas l'usure normale, un montage incorrect ou un entretien inadéquat, ou l'installation de pièces ou d'accessoires non prévus à l'origine ou incompatibles avec le tapis roulant tel qu'il est vendu. La garantie n'est pas applicable en cas de dommages ou de défaillances dus à tout accident, abus, corrosion, décoloration de la peinture ou du plastique, ou négligence. Horizon Fitness ne saurait être tenu responsable en cas de dommages accessoires ou indirects. Tout retour doit être approuvé au préalable par Horizon Fitness. L'obligation de 'Horizon Fitness' sous cette garantie est limitée au remplacement ou à la réparation, au choix de 'Horizon Fitness', du produit dans l'un de ses centres d'entretien agréés. Un centre d'entretien agréé Horizon Fitness doit réceptionner tous les produits pour lesquels une réclamation sous garantie est posée. La réception de ces produits se fera avec l'ensemble des frais d'expédition et de transport payés à l'avance, et accompagnée d'une preuve d'achat suffisante. Les pièces et composants électroniques remis à l'État Comme Neuf par Horizon Fitness ou ses revendeurs sont susceptibles d'être fournis en tant que pièces de remplacement sous garantie et constituent une exécution satisfaisante des conditions de garantie.

Veuillez obtenir conseil auprès de votre revendeur local pour plus de détails concernant la garantie.



**D:**

Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**GB:**

Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely ( local refuse sites).

**F:**

Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe
d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

**NL:**

Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

**E:**

Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

**I:**

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

**PL:**

Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).